

فارسی - Farsi

درباره ما

اهداف

پورتال سلامت روان و تندرستی پناهجویان و پناهندگان جهت استفاده ی متخصصان سلامت روان و مراقبت‌های اجتماعی، ارگان‌های دولتی و سازمان‌های ملی و بین‌المللی و پناهندگان و پناهجویان ایجاد شده است. این پورتال به جهت دسترسی آسان به منابع اطلاعاتی و ابزارهای کاربردی که پیش از این به صورت یک مجموعه در دسترس نبوده، بوجود آمده است. این منابع توسط متخصصان حوزه سلامت روان و مراقبت‌های بهداشتی، سازمان‌های تحقیقاتی و آکادمیک ملی و بین‌المللی، در نتیجه مطالعات صورت گرفته بر روی پناهجویان و پناهندگان در بریتانیا و سایر نقاط جهان به دست آمده است.

پورتال آنلاین در نتیجه مشارکت اجتماعی و مدنی دانشجویان و اساتید رشته‌های مختلف در دانشگاه East London و به جهت تسهیل همکاری بین متخصصین، سازمان‌های خیریه و نهادهای اجتماعی در دانشگاه East London و در سطح ملی و بین‌المللی، ایجاد شده است.

About Us

Aims & Objectives

The Mental Health and Wellbeing Portal for Refugees & Asylum Seekers has been created to be utilised as a first stop resource to enable mental health and social care professionals, community organisations, statutory, international and national third sector organisations and refugees and asylum seekers themselves, to easily access the wealth of information and resources, and practical tools many of which are not accessible in one place. These resources have been produced and developed by health care practitioners, international and national organisations and academic and research bodies with experience and expert knowledge of working with refugees and asylum seekers, both in the UK and internationally.

The online portal embodies the ethos of civic engagement at university of East London through the creation of an interdisciplinary approach aimed at bringing together staff and students from a number of UEL schools and services as well as facilitating interaction with professional bodies, NGO's, charities and community organisations in East London and at national and international levels.

تماس با ما

با در میان گذاشتن انتقادات و پیشنهادات خود ما را در بهسازی پورتال آنلاین یاری نمایید. علاوه بر این منابع و اطلاعات جدید در این زمینه به طور منظم و روز مره منتشر میشود که باید به پورتال اضافه شوند. به عنوان مثال دستورالعمل های جدید برای راهنماهای تخصصی و تحقیقات جدید در زمینه اختلالات روانی و مداخلات روانی-اجتماعی روز به روز پژوهش و توسعه می یابند. همچنین سازمانها و خدمات جدید ممکن است بوجود آیند و یا سازمان های موجود ممکن است خدمات خود را تغییر دهند.

لطفاً با در میان گذاشتن پیشنهادات خود و به اشتراک گذاری منابع جدید با ما، در ارتقا و بهبود عملکرد پورتال آنلاین، سهمیم شوید.

farahfarsimadan@yahoo.co.uk

p.v.dudman@uel.ac.uk

r.tribe@uel.ac.uk

Contact Us

We welcome feedback from our service users and use them to improve our Portal. If you have any suggestions about how we can improve our online Portal, we would like to hear from you. In addition, there would always be new resources and information to be included e.g. new guidelines are published regularly; new or improved psychosocial interventions are researched and developed; new organisations or services may set up or existing ones may alter services they provide.

Please email us your suggestions and/or updated resources and information using emails below and help this online Portal remain current and relevant in assisting refugees and asylum seeking population.

farahfarsimadan@yahoo.co.uk

p.v.dudman@uel.ac.uk

r.tribe@uel.ac.uk

مرکز منابع

منابع موجود در پورتال سلامت روان و تندرستی، کمک شایانی به پناهندگان و پناهجویان، متخصصان سلامت روان و مراقبت های اجتماعی و سازمانهای خیریه که در حال کار با پناهندگان و پناهجویان و بی خانمان ها در بریتانیا و در سطح بین العمل می باشند، می کند

این منابع شامل:

منابع بهداشت روان در زبان انگلیسی

منابع بهداشت روان ترجمه شده به سایر زبان ها

راهنماها و مقالات تخصصی مرتبط با سلامت روان و

مراقبت های اجتماعی مخصوص پناهندگان و پناهجویان

منابع صوتی و تصویری

تکنیک های تمدد اعصاب و تمرین های شنیداری

منابع مربوط به مداخلات روانی - اجتماعی در میان

پناهجویان و پناهندگان

ارائه ها و دروس آموزشی کار با پناهجویان و

پناهندگان

تجربیات شخصی پناهندگان و پناهجویان جوان

راهنمای خدمات و سازمان ها در امور پناهجویان،

پناهندگان و مهاجران

منابع مرتبط با سلامت روانی و تندرستی پناهندگان،

پناهجویان و مهاجران

این مرکز تحقیقاتی توسط دکتر "فرخنده فارسیمدان" مشاور،

روانشناس و دانشیار عضو انجمن روانشناسان بریتانیا و

سازمان روانشناسی HCPC بنا نهاده شده و توسعه یافته است.

منابع از طریق لینک های زیر در دسترس می باشند.

Resource Centre

Resources on the Mental Health and Wellbeing Portal can be utilised as a first stop Resource Centre for refugees and asylum seekers as well as mental health and social care professionals, organisations and agencies working with them in the UK and internationally by refugees in camps, internally displaced people and professionals working with them.

The resources include:

- Mental Health Resources in English
- Translated Mental Health Resources
- Guides & Downloads on Mental Health and Social Care of Refugees & Asylum Seekers
- Audio and Video Resources
- Relaxation Techniques and Exercise Audios
- Psychosocial Interventions References & links on Refugees & Asylum Seekers
- Presentations & Teachings on Working with Refugees & Migrants
- Personal Experiences & Stories of Young Refugees & Asylum Seekers
- Directory of Services & Organisations for Refugees, Asylum Seekers & Migrants
- References on Mental Health & Wellbeing of Refugees, Asylum Seekers & Migrants

The Resource Centre and its various resources have been researched and developed by Dr Farkhondeh Farsimadan, a chartered counselling psychologist, who is an Associate Fellow of the British Psychological Society and an HCPC registered Psychologist.

The resources can be accessed via the links below:

منابع ترجمه شده سلامت روانی

این صفحه امکان دسترسی مستقیم به سایتهای ترجمه شده و قابل اعتماد ملی و بین المللی را برای پناجویان و پناهندگان، متخصصان سلامت روان و مراقبت های اجتماعی و سازمان های خیریه که با آنها در انگلستان و یا در سطح بین المللی در حال کار می باشند، فراهم می کند. این منابع و اطلاعات فراوان به راحتی و به زبان های مختلف در دسترس می باشند

منابع از طریق لینکهای زیر در دسترس می باشند.

Translated Mental Health Resources

This page provides direct links to reliable national and international websites and databases enabling refugees and asylum seekers, social and mental health care professionals, organisations and agencies working with them in the UK and internationally to easily access an abundance of translated health resources and information in a variety of languages.

Please use the links below to access the websites.

تکنیک‌های تمدد اعصاب و تمرین‌های شنیداری

در این صفحه لینک‌های تکنیک‌های تمدد اعصاب و تمرین‌های شنیداری / صوتی به پنج زبان انگلیسی، فرانسوی، عربی، اردو و فارسی با دو صدای گوینده مرد و زن فراهم شده است. این تکنیک‌ها و تمرین‌ها برای تکمیل کار متخصصان سلامت روان و جهت کمک به کاهش اضطراب و استرس در پناهندگان و پناهجویان در نظر گرفته شده است.

گرچه تکنیک‌های تمدد اعصاب غالباً تاثیر منفی بر سلامت افراد ندارد ولی به افرادی که زمینه مشکلات روانی و فیزیکی دارند توصیه می‌شود حتماً قبل از بکارگیری این تکنیک‌ها با مشاور خود در زمینه بهداشت روان، مشورت نمایند.

منابع از طریق لینک‌های زیر در دسترس می‌باشند.

Relaxation Techniques and Exercise Audios

On this page, you are provided with a number of relaxation techniques and exercise audio links in five languages including English, French, Arabic, Urdu, Farsi all in male and female voices that are intended to complement the work of the mental health practitioners with refugees and asylum seekers to aid stress management.

Although, relaxation techniques are generally considered safe for healthy people, individuals with some physical and mental health problems should consult their mental health professionals before applying them.

Please, use the links below to view the relaxation techniques and exercise audios.

راهنمای خدمات و سازمان‌ها در امور پناهندگان و پناهجویان

این راهنما مخصوص پناجویان، پناهندگان، انجمن‌های مهاجرین، سازمان‌های خیریه و شاغلین حوزه سلامت و مراقبت‌های اجتماعی که با آنها که در حال کار هستند در نظر گرفته شده است. همچنین این راهنما به جهت خدمت‌رسانی و مشاوره به پناهجویان، پناهندگان و مهاجرین ساکن در بریتانیا که در حال بازسازی زندگی خود در این کشور هستند، تهیه شده است.

سازمان‌های خیریه و خدماتی که ارائه می‌کنند به صورت منظم در حال تغییر می‌باشند. بعضی از این سازمانها ممکن است خدمات خود را کاهش دهند و یا بطور کلی تعطیل شوند. گرچه از هیچ کوششی در راستای اطمینان از صحت و به روز بودن این راهنما اجتناب نشده است، ولی تقاضا می‌شود این اطلاعات را قبل از ارسال برای دیگران، بررسی کنید. قرار داشتن سرویس‌ها و خدمات در این راهنما، به معنی تایید آنها نمی‌باشد.

اگر سازمان‌ها و خدماتی را می‌شناسید که فکر می‌کنید باید در این راهنما قرار گیرند، از طریق ارسال ایمیل به این آدرس با ما در میان بگذارید. farahfarsimadan@yahoo.co.uk

سازمان‌ها در سطح کشوری، منطقه ای، بین‌المللی و مستقر در لندن، بر اساس حروف الفبا دسته‌بندی شده‌اند. همچنین لینک مربوط به آنها نیز آورده شده است. این راهنما با ذکر لینک‌هایی به سازمان‌های فعال خیریه بهداشت روان که جهت کمک به بهبود وضعیت سلامت پناهجویان و پناهندگان و ارتقا عملکرد متخصصین شاغل در حوزه سلامت و مراقبت‌های اجتماعی تاسیس شده‌اند، به اتمام می‌رسد.

این راهنما توسط دکتر "فرخنده فارسیمدان" مشاور، روانشناس و دانشیار عضو انجمن روانشناسان بریتانیا و سازمان روانشناسی HCPC تهیه شده است.

راهنما را در قالب پی دی اف دانلود کنید: راهنمای خدمات و سازمان‌های مرتبط با امور پناهندگان

Directory of Services & Organisations for Refugees, Asylum Seekers & Migrants

This directory is intended for refugees, asylum seekers, migrant communities, health and social care practitioners and agencies working with them to identify services that offer advice and support to assist refugees and asylum seekers and migrants rebuild their lives and settle in the UK.

Charity organisations and projects change regularly; some services/organisations may close down or reduce the services they offer. Although, every effort has been made to ensure that the information on this Directory is correct and up-to-date, please check this information with service providers before passing onto others. The inclusion of services and organisations in this Directory is not indicative of our endorsement of such services.

If you are aware of any organisations and services that should be added and/or details corrected, please let us know by emailing farahfarsimadan@yahoo.co.uk.

Organisations are divided into nationwide, regional, international and London-based, are in alphabetical order and a website link is also provided. The Directory concludes with useful mental health charity organisations and services website links that provide support, advice and information which may be beneficial to refugees, asylum seekers and health and social care professionals and services working with them.

This Directory has been produced by Dr Farkhondeh Farsimadan, a chartered counselling psychologist, who is an Associate Fellow of the British Psychological Society and an HCPC registered Psychologist.

Download the directory as a PDF:

